The King · Cumartesi - 18:11

Takibi bırak

The King
Jupiter Yolcusu
Katılım: 7 Eki 2020
Mesajlar: 123
Tepki puanı: 255
Puanları: 84
Counter: -

Cumartesi - 18:11 #1

Çok kısa bir özet yapıp, daha sonra anlatmak istediğim asıl meseleye geçeceğim. Lütfen küçümsemeyin. Basite indirgemeyin. Büyük bir hakikat burada yatıyor. Burada yazdıklarımı biraz beyin yakabilir ya da anlamakta zorluk yaşayabilirsiniz. Ama kendinizi bu hakikate tam olarak vermeniz gerekiyor. Hayatınızı değiştirme noktasında çok büyük bir adım atacağınızın garantisini veriyorum. Ben 1 senedir dönüp durduğum bir bataklıktan çıktığımı tam olarak hissetmeye başladım. Zihnimi kurban ettiğim düşüncelerden, kendimi tıktığım duvarlar ardındaki mahzenden arındığımı hissediyorum. Bundan faydalanmanızı istiyorum. Umarım okuyan herkes kendine göre bir şey çıkarabilir.

KONU: Düşüncelerin Meydana getirdiği bunalım, Erteleme hastalığı, Uzun süren düşüncelerin sevk ettiği depresyon, Kendini yeniden bulmak üzerine

GİRİŞ: Aklımıza gelen düşüncelerin bizde bıraktığı birtakım izler var. Aslında düşüncenin kendisi bize atmış gibi geliyor. Ancak mutluluğa, tatmine, çevreyle, geçmişimizle, ilideiklerimiz ve duyduklarımızla inanılmaz bir şekilde, bize ait olmayan bir şuruatına zaman içerisinde sahip oluyoruz. Bir sabah uyandığınızda tüm sağlarınızın gittiğini görseydiniz, hemen eğere ger biyeler yapardınız. Ancak yıllar içinde adım adım eldiğimiz bu sağlarımızın bir kısmı bir gün kaybolduğunda artık o kadar da şaşırtıcı gelmiyor. Bu durum, bizim bunu benzyor. Düşünce yapımızın geldiği nokta sonucunda kendimizi bu farklarına değişim demekte. Zira bir noktadan sonra o vazgeçilerin hepsi birikecek, zihnini bir yük odasına dönüştürüp, gündelik hayatından dahi tat alamayacak duruma gelecekesin. Ve nihai neticede kendini zorlayarak sürdürdüğün diyet, en son noktada başarısızlığın pıtrağına dönüşecek. Çevrendeki herkese, "bakın yaptım ama olmadı" durumunu ispatlamaya başlayacaksın. Çünkü seçeneklere maruz kalmak zitlik yaratır ve bu zihninizi yorar. Neticede tüm vazgeçişlerimize dönerek, asıl yolumuzdan vazgeçeriz.

GELİŞME: Bir konu hakkında ne kadar çok okur, ne kadar çok düşünürseniz asla o konuda eyleme geçemezsiniz. Bir karar verdiğinizde, bir konu hakkında birtakım düşüncelere sahip olduğumuzda, mısal olarak diyet yapmak ya da pmo'yu bırakmak örnek verilebilir, bu konuda başarısız olmamızın birçok sebebi olsa da en önemli meselelerden birisi, çok fazla üzerine düşünmek olurun. Bunun yanında karar aşaması da çok önemli. Karar mı verdiniz, seçim mi yaptınız? Eğer yaptığınız şey bir seçimse, seçmediğiz öteki seçenekler zihninizin arkaplanında kalır. Eğer bugün hamburger yemek yerine, haşlanmış tavuk ve yağsız pirinci tercih etmişseniz ve zihnin hamburger yemek yerine tercih ettiğinin farkındaysa, kendine korkunç bir acı çektirdiğinin farkında değilsin demektir. Zira bir noktadan sonra o vazgeçişlerin hepsi birikecek, zihnini bir yük odasına dönüştürüp, gündelik hayatından dahi tat alamayacak duruma gelecekesin. Ve nihai neticede kendini zorlayarak sürdürdüğün diyet, en son noktada başarısızlığın pıtrağına dönüşecek. Çevrendeki herkese, "bakın yaptım ama olmadı" durumunu ispatlamaya başlayacaksın. Çünkü seçeneklere maruz kalmak zitlik yaratır ve bu zihninizi yorar. Neticede tüm vazgeçişlerimize dönerek, asıl yolumuzdan vazgeçeriz.

SONUÇ: Peki mevzu ne? Mevzu, bir konuya kendinizi %100 kararlılıkla adamamız. Burası çok ince bir noktayı barındırıyor. Eğer PMO'yu bırakmaya %100 kararlısan ya da diyet yapmak senin için %100'lük bir karar seviyesindeyse, artık bu noktada seçim/tercih söz konusu değildir. O kararlılık hayatını ona göre şekillendirdir. Yani haşlanmış tavuk ve pilav senin seçimin değil, kararının bir sonucudur. Hamburger yemediğinde bir seçimi değil, kararını doğrulmasında hayatını sürdürüyor olduğun anlamına gelir bu. Eğer kendini bir konuya %100 adamazsan, yapacağın diğer tüm yeler netlecek kendi başarısızlığını kendine kanıtlama girişimi olmaktan öteye gitmez.

DİPNOT VE EK: Bu noktada düşüncenin yaşattığı korku ve bunalımı ele almak çok önemli olacak. Yazının altında buna dair bir harita var. Ayrıca yazmak gerekirse, düşünceler oluştuğunda bulundurduğunuz noktayla olmak istediğiniz kişi arasındaki farkı görürsünüz. Kurduğunuz hayaller de buna dahildir. Hayalinizdeki siz eğer hayatı tamamen verimli geçirmeye çalışan, her sabah 5'te uyanan, 8 saat ders çalışan, haftada 4 kez antrenmana giden, finansal özgürlüğüne sahip biriyse ve şu andaki siz henüz bunlardan birini dahi yapmıyor ve da sahip değilseniz, o aradaki uçurum başta göze çarpar. **(Enerji bölünür. Şu andaki sen ve gelecekteki sen olarak %50 oranında enerji bölersiniz. O anda bu enerji seviyesiyle hiçbir şey yapmanız mümkün değildir. Yaptığınız takdirde, yukarıda belirttiğim gibi başarısızlığınızı kanıtlamaktan öteye geçmez.)** Ve geçmesi gereken zaman, harcanacak enerji akla geldiğinde bir yetersizlik duygusu oluşur. Zihin yetersizlik içerisindeyken, korku ve endişeye sahiptir. Zira onlara sahip olamama korkusu ve elindekilerini kaybetme korkusu olarak da değerlendirilebilir bu. Tam olarak bu noktada hayallerin neden hayal, düşüncelerin neden düşünce ve görüngüden neden aşılamaz bir lanet olduğunu anladığınızı umuyorum...

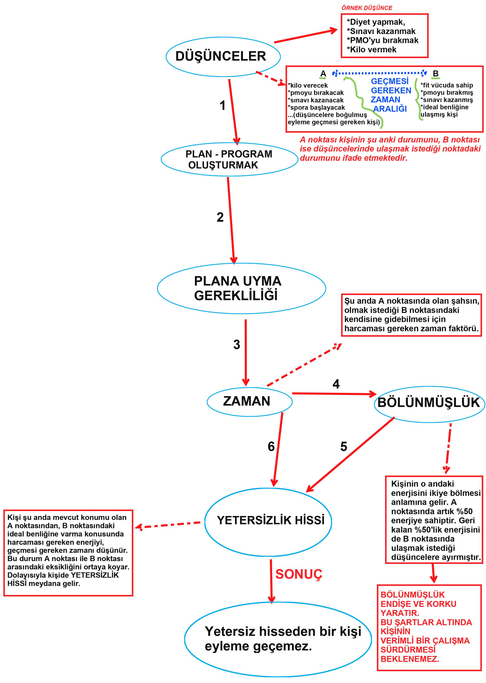
Çok kısa bu paragrafa eklemeyi uygun bulduğum bir şey daha var. Düşüncelerin neticesinde hazırladığımız plan ve programlar da bizi hataya sürükleyor. Zira hayat değişkenlir ve sürekli akış içindedir. 1 haftalık programa 3 gün zor yaşarsınız. Programlara bağlı kalmayın. Plan programın yapmayın. Sadece ne yapacağınızı bilin. Hatta düzgün bir ifadeyle ne yapmanız gerektiğini bilin. Bu ancak %100'lük bir kararla olabilecek bir şeydir.

Derin nefes aldığınızda düşüncelerri tek tek düşünmeye başladığınız an, orada bir boşluk oluşturursunuz. O boşluk enerjinin en yüksek noktalarından biridir. Yüksek enerji, zihni yeterlilik seviyesine ulaştırır. Bu durumda zihniniz korkudan tamamen arınmış hale gelir. Annan zihin, onu meydana çıkarmak için bir başlasam, bunu mu etsem, diye düşünmez. KARARLI, NET VE YETERLİ hale gelir. Yeterli zihin düşüncelerini eyleme çevirmeye başlar. Bu noktada korkudan bağımsızdır, endişe taşımaz, yapmazı gerekeni yapar.

YAPILMASI GEREKEN TEK ŞEY; Tam olarak şu anda, bu yazıyı okuduktan sonra, derin bir nefes alıp, sadece boşluğa odaklanarak, o düşünceleri boşa çıkarmalısınız. Yetersizlik duygusuna kapılmamak için, düşünceleri terk etmek gerekiyor. Bu noktada kim olmak istiyorsunuz? O ideal benliğinizi geleceğe, başka bir zamana bırakmayın. Şu anda, tam olarak şimdi o benliğiniz için yaşamaya başlayın.

Umarım herkese faydası dokunur. Ben bu hakikatle ilk karşılaştığım gece birkaç gün önceydi. Ve gece vakti (sabaha karşı 04:00 civarı) hayatımda ilk kez o saatte duşa girdim. Normalde kafamda sabaha bırakmıştım. Ama bunu yapmadım. Hatta girmek üzereyken zihnim sürekli gece gece uğraşılmaz, aman uyku vakti geldi, şu bu diye direttikçe direttî. Tüm düşüncelerin farkındaydım. Hiçbirini önemsemeden, direkt yapmam gerekeni yaptım. Olmak istediğimiz kişi her kimse, o olun. Ertelemeyin, bekletmeyin.

İLGİLİ GÖRSEL



Son düzenleme: Cumartesi - 18:17

Raporla | **Beğeni** | Cevapla

Siz, Black Heart, Onur Gültekin ve 10 diğerleri

Cumartesi - 22:02 #2

BloodRien
Ay Yolcusu
Katılım: 8 Haz 2021
Mesajlar: 65
Tepki puanı: 65
Puanları: 21
Counter: -

The King' Alıntı: ⊕

Çok kısa bir özet yapıp, daha sonra anlatmak istediğim asıl meseleye geçeceğim. Lütfen küçümsemeyin. Basite indirgemeyin. Büyük bir hakikat burada yatıyor. Burada yazdıklarımı biraz beyin yakabilir ya da anlamakta zorluk yaşayabilirsiniz. Ama kendinizi bu hakikate tam olarak vermeniz gerekiyor. Hayatınızı değiştirme noktasında çok büyük bir adım atacağınızın garantisini veriyorum. Ben 1 senedir dönüp durduğum bir bataklıktan çıktığımı tam olarak hissetmeye başladım. Zihnimi kurban ettiğim düşüncelerden, kendimi tıktığım duvarlar ardındaki mahzenden arındığımı hissediyorum. Bundan faydalanmanızı istiyorum. Umarım okuyan herkes kendine göre bir şey çıkarabilir.

KONU: Düşüncelerin Meydana getirdiği bunalım, Erteleme hastalığı, Uzun süren düşüncelerin sevk ettiği depresyon, Kendini yeniden bulmak üzerine

Alıntı: Hayatınızı değiştirecek Hakikat Forumlar Kişisel Gelişim Hayatınızı Değiştirecek Hakikat Hayatınızı Değiştirecek Hakikat Forumlar Kişisel Gelişim Hayatınızı Değiştirecek Hakikat Hayatınızı Değiştirecek Hakikat Forumlar Kişisel Gelişim Hayatınızı Değiştirecek Hakikat Hayatınızı Değiştirecek Hakikat Forumlar Kişisel Gelişim Hayatınızı Değiştirecek Hakikat Hayatınızı Değiştirecek Hakikat Forumlar Kişisel Gelişim Hayatınızı Değiştirecek Hakikat Hayatınızı Değiştirecek Hakikat Forumlar Kişisel Gelişim Hayatınızı Değiştirecek Hakikat Hayatınızı Değiştirecek Hakikat Forumlar Kişisel Gelişim Hayatınızı Değiştirecek Hakikat

Genişletmek için tıklayın ...

Bu yazı fazla iyi bu arada çok farklı bir kafa yapısına sürükledi beni eline ağzına sağlık gayet güzel

Raporla | **Beğeni** | Cevapla

Pazar - 00:01 #3

Sesli Okuyan
Ay Yolcusu
Katılım: 3 Haz 2021
Mesajlar: 43
Tepki puanı: 67
Puanları: 21
Counter: -

İşe yarayabilecek içerikler üreten birilerini görmek güzel.

Raporla | Düzenle | Cevapla

Pazar - 00:27 #4

srjhda
Ay Yolcusu
Katılım: 5 Kas 2020
Mesajlar: 58
Tepki puanı: 46
Puanları: 21
Counter: 15

Faydalı,hemde çok faydalı bir konu.Teşekkürler

Raporla | **Beğeni** | Cevapla

Pazar - 01:49 #5

lospolloshermanos
Ay Yolcusu
Katılım: 7 Kas 2020
Mesajlar: 44
Tepki puanı: 53
Puanları: 21
Yaş: 22
Counter: 145

Bu yazının üzerine bir de Oblomov ne güzel gider.

Raporla | **Beğeni** | Cevapla

Pazar - 21:25 #6

The King
Jupiter Yolcusu
Katılım: 7 Eki 2020
Mesajlar: 123
Tepki puanı: 255
Puanları: 84
Counter: -

Rica ederim arkadaşlar, umarım faydasını görürsünüz. En çok da yapmayı sürekli ertelediğiniz konularda işinize yarayacak...

Raporla | **Beğeni** | Cevapla

Bu alana bir cevap yazın...

Ön izleme yap

Dosya ekle | Cevap yaz

Paylaş:

Hakkımızda

Biz Kimiz? NeverFap-Türkiye" belirli bir süre boyunca -en az 90 gün- pornografi, mastırbasyon ve orgazmdan uzak durarak porno bağımlılığının oluşturduğu olumsuz etkilerden kurtulmaya çalışan insanların buluştuğu bu arınma yolculuğundaki kişilerin birbirine destek olup bilgilerini, tecrübelerini ve yöntemlerini paylaştığı bir platformdur.

NeverFap Akademi Bağlantıları

- Neverfap Akademi
- Neverfap Akademi Youtube
- NeverFap Akademi Discord
- NeverFap Akademi Facebook

Çevrimiçi İstatistikler

Çevrimiçi Kullanıcılar: 13
Çevrimiçi Ziyaretçiler: 30
Toplam Ziyaretçi: 43

Toplamlar, gizli ziyaretçiler içerebilir.

Forum software by XenForo® © 2010-2021 XenForo Ltd.
[AST] Forum statistics system - XenGenTr
XenForo Theme by © XenTR